

řízek a vege placky

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Elhana 9. chlapecký oddíl)

| název | množství (na 1.0 porcí) | |
|----------------------------|--------------------------------|------|
| vepřová kýta | 114 gramy | |
| Strouhanka | 71 gramy | |
| Olej slunečnicový | 57 mililitry | 2-3l |
| Mléko | 57 mililitry | |
| Mouka - polohrubá | 29 gramy | |
| Vejsce slepičí | 0.3 kusy | |
| Koření - provensálské | | |
| Koření - pepř černý | | |
| Koření - majoránka, sušená | | |
| Bazalka | | |
| Sůl | | |
| česnek koření | | |

návod k přípravě

Vege verze - koupila bych aspon malý květák nebo brokolici, k tomu nastrouhala mrkev, hrášek v plackách není ideál + vejce+ strouhanka/mouka+mléko+koření + Okurka na salát 8x 2 (nebo 2-3 staré rohlily-joontam pilny)

Postup

1. Maso nakrájet, osolit, opepřit a poklepat (nejrychlejší je všechno maso si rozložit na velký vál, najednou vše osolit-pepřit a rozklepat, potom vše otočit na druhou stranu a znova)
2. Připravit si hrnce/mísy na trojobal (hladká mouka, strouhanka, vejce + mléko)
3. Vejce ředit mlékem (bohatě stačí a je to levnější varianta) + trochu osolit.
4. Všechno maso obalit v trojobalu.
5. Na kamnech ve velkých hrncích rozpálit olej v dostatečné vrstvě, smažit dostatečně z obou stran (ne moc zprudka, aby se maso udělalo v celé tloušťce).
6. Hotové řízky schovávat v hrnci s pokličkou

úkoly

recept nemá úkoly